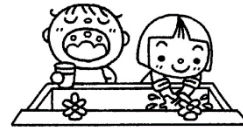


『給食だより』 11月号



夕暮れが早くなり、少しずつ冬の訪れを感じられるようになりました。それでも、日中は晴れていれば暖かく、子どもたちは散歩先でどんぐりなどの木の実を拾ってきたり、元気いっぱい遊んでいます。子ども達がお散歩に行っている東大でも、もうすぐ紅葉が見ごろを迎えます。これから冬になり、体調を崩しやすくなります。休養をしっかりととり、元気にすごしましょう！

風邪に負けない食事



○旬のものを食べましょう！
大根、人参、白菜、ねぎ、ほうれん草などの冬野菜は、からだを温める働きがあります。冬野菜は、お鍋、煮物、シチューなどにすると、たくさん食べる事ができます。また、みかんやりんごなどの果物は、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは血管や皮膚を健康に保ち、感染症への抵抗力を強める働きがあります。

○バランス良く食べましょう！
肉・魚・卵・豆腐など、たんぱく質をしっかり摂りましょう。たんぱく質は体をつくり、感染症に対する抵抗力をつける働きがあります。野菜や果物を食べて、ビタミンを摂りましょう。ビタミンAには、皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあります。



体調が悪い時の食事



○お腹をこわしている時
吐き気はなく、食欲がある場合は、便と同程度の固さを目安に、消化の良いものを与えましょう。量はいつもの8割程度にとどめるようにしましょう。
・便が水のような時は水分を中心にしましょう。
野菜スープ、みそ汁の汁だけ、おもゆ、りんごのすりおろしなど。
・便が泥状便の時はドロドロの食べ物にしましょう。
豆腐、パンがゆ、にんじんやかぼちゃの裏ごしなど
・便が軟らかい状態なら軟らかい食べ物にしましょう。
おかゆ、うどん、白身魚の煮つけ、野菜の煮つけ、卵（おかゆやうどんに）など
※オレンジなどの柑橘系飲料や乳製品（ヨーグルトや牛乳）を与えるのは下痢や嘔吐を再燃させる原因になります。
○熱がある時
汗により体の水分が奪われます。またビタミンの消費も激しくなります。野菜スープやみそ汁、湯ざましやほうじ茶などを与え、水分補給しましょう。

献立からのメニュー紹介

栄養士より

中華風炊き込みおこわ

<材料>		<作り方>
米	1カップ	① 米・もち米は、研いでザルにあげておく。
もち米	1カップ	② にんじん・しいたけは、みじん切りにする。
水	2カップ	焼き豚は、5ミリ角に切る。
焼き豚	40g	③ 炊飯器に①と②、大豆水煮を入れる。
大豆水煮	50g	水と調味料を入れて炊く。
にんじん	30g	④ 炊き上がったたらよく混ぜて出来上がり！
しいたけ	10g	
しょうゆ	大さじ1	※最後にごま油を小さじ1入れると更に美味しく
塩	小さじ1/2	仕上がります。